



Gefüllte Hähnchenbrust mit Pflaumen Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Hähnchenbrust

200 g Pflaumen
1 rote Zwiebel
1 EL grober Senf
1-2 EL eingelegter grüner Pfeffer, mit Lake
Nelken, gemahlen
Salz, Pfeffer
1 Munster-Käse (etwa 200 g)
4 (Mais-)Hähnchenbrüste, mit Haut
Öl zum Braten
2 Zweige Rosmarin
1-2 Zehen Knoblauch

Salat

5 Pflaumen
150 g Feldsalat
1 rote Zwiebel
100 g Joghurt
Getrockneter Lavendel
1 EL grober Senf
1 TL Honig
1 Orange, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Minze
Rosmarin
1-2 EL Schmand
2 EL Mandelstifte, geröstet

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Pflaumen für die Hähnchenbrust entsteinen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit Senf, eingelegtem Pfeffer, Nelke und Salz zu den Pflaumen geben. Vier dicke Scheiben vom Munster-Käse abschneiden und untermischen, den übrigen Käse für den Salat beiseitelegen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig abtrennen und auf einem ausgelegten Backblech ausbreiten. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, dann ein zweites Stück Backpapier darauf legen und mit einem ofengeeigneten Gegenstand beschweren. Im Ofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Haut knusprig ist.

Eine schmale Tasche in die Hähnchenbrüste schneiden. Je eine Portion der Füllung hineingeben und die Öffnung wieder mit Zahnstochern verschließen. Von außen pfeffern und salzen und in einer Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten, dabei Rosmarinzwige und



angestoßene Knoblauchzehen mitbraten. Dann auf ein Backblech legen und bei 180 Grad garziehen lassen, das sollte etwa 10 bis 15 Minuten dauern.

In der Zwischenzeit die übrigen Pflaumen entsteinen und in Spalten schneiden. In eine Salatschüssel geben zusammen mit geputztem Feldsalat, dem übrigen zerkleinerten Käse und den in Ringe gehobelte Zwiebeln.

Für das Dressing den Joghurt mit Lavendel, Senf, Honig, Orangenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer, Minze und Rosmarin zu einer feinen Masse mixen, dann den Schmand unterheben. Den Salat mit diesem Dressing marinieren, mit Mandeln bestreuen und mit der Hähnchenbrust sowie knuspriger Hähnchenhaut servieren.

Nährwerte pro Portion:

603 kcal – 32 g Fett – 57 g Eiweiß – 18 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.